



◀市報電子版
カラーでご覧
いただけます。



◀LINEの
友達登録は
こちらから

南陽高校市役所部

新体制で活動スタート!



応援よろしく
お願いします♪



南陽高校市役所部ロゴ

高校生の視点から南陽市の魅力を発信している、南陽高校生主体のまちづくりボランティアサークル「南陽高校市役所部」が、第4期として新たに活動をスタート。部員は従来の2年生6人のほか、2年生4人と1年生3人が加わり、13人となりました。2月6日(火)、部員たちが佐藤正寿校長とともに市役所を訪れ、市役所部特別顧問の白岩市長に活動の意気込みを披露しました(写真上)。

また前日の2月5日(月)には、第3期メンバーが最後の活動となる「第2弾スムージー完成お披露目会」をicho cafeで行い、「きなこばななのこっくりスムージー」を披露しました(写真下)。第3期の市役所部は、「地元を使ったオリジナルスイーツ&スムージー作り」に取り組んでおり、地域の農産物や特産品について学び、8月にスイーツ、9月に第1弾スムージーを完成させました。

先輩が地域で培ってきた経験とノウハウを引き継ぎながら、第4期メンバーも自由なアイデアで活動していきます。今後も、南陽高校市役所部の活動にご期待ください!



南陽高校市役所部の
Instagram ▲
(@nanyo_h_pjt)



◆ PICK UP ◆

P2-3 【特集】子宮頸がんは撲滅できる!

P4 【特集】家庭の時間を大切に作る働き方

P5 第37回須藤克三賞

P13 3月24日は南陽市議会議員選挙の投票日です

子宮頸がんは撲滅できる！

若者にHPVワクチンについて広く発信する医学生団体「Vcan」のHPVワクチン出張授業

◆すこやか子育て課けん診係 ☎40-1693



1月10日、11日の2日間、子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)を予防するHPVワクチンについて全国で啓発活動を展開する「Vcan」(大坪琉奈代表)のメンバー3人が南陽市を訪れ、市内3中学校と南陽高校の生徒に出張授業を行いました。
授業のテーマは「後悔する前に知ってほしい。予防できるがんのこと」。同世代の若者が自分自身でワクチン接種の判断ができるようにと、HPVとワクチンについて、わかりやすく丁寧に伝えました。出張授業を開いてくれた現役医大生の大坪琉奈さんと中島花音さん、湧川立規さんによる授業の一部をご紹介します。

下記二次元コードからVcanの活動を知ることができます。



▲ホームページ



▲Instagram

子宮頸がんは撲滅できる！

交通事故で亡くなる人より多い

どぐらいの頻度で子宮頸がんになるのかというと、1年間に診断される人数が1万人、亡くなる人数が約2800人と覚えてください。交通事故で24時間以内に亡くなってしまおう方の数が、1年間で約2600人(2021年)なので、子宮頸がんより多いと驚かすことがわかります。交通事故の死者数よりも多いということに驚いてもらえればと思います。

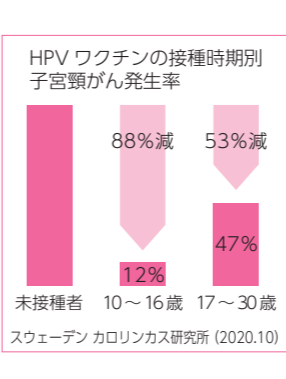
子宮頸がんは撲滅できる！

年代に多い、すごい例外的な人なんていない。
では、どぐらいの人が妊娠できなくなってしまうのかというと、30歳代までに年間千人の女性が子宮を取って妊娠ができなくなってしまうという現状があります。がんは高齢者やお年寄りになる病気ではなく、子宮頸がんは若い人もなるんだということを頭に置いてもらえたらすごく嬉しいです。

HPVはどんなウイルスかといったら、子宮頸がんだけを引き起こすわけではなく、喉の病気だったり、喉と生殖器の両方にがんを引き起こすウイルスになります。性交渉によって感染するウイルスなので、女性も男性もかかるウイルスです。なので、男女両方ともかかるということ覚えてほしいです。
そして、決して珍しいウイルスではなく、男性も女性も80%が一生涯のうちには1回は感染すると推定されるすごくありふれたウイルスなんだということも覚えてください。

がんの発症は50歳から上がっている人、若い人でもがんになる人は比較的少ないことがわかります。でも、子宮頸がんだけは、20から40

HPVワクチンというのは、HPVへの感染を予防することができます。ワクチンです。小学六年生から高校一年生の人が3回接種することが勧められています。子宮頸がんの発症率を見ると、若いうちにワクチンを打つと88%も減少して、17歳から30歳だと53%ぐらい減少することができるワクチンです。なので、若いうち、小学校六年生から高校一年生のうちに打つことが推奨されています。



「撲滅」というのは、どういう状況かというと、がんにかかる人が10万人に4人以下であれば、もうその国から子宮頸がんが診断される人がいなくなるということになります。
実は、オーストラリアでは、

都から山形まで来ました！
「撲滅」というのは、どういう状況かというと、がんにかかる人が10万人に4人以下であれば、もうその国から子宮頸がんが診断される人がいなくなるということになります。
実は、オーストラリアでは、

係がないんですということをお伝えしたいです。
ワクチンは男性も打つことができます。男性が打つメリットはたくさんあるのですが、一つ目は、病気になるのを防ぐこと。二つ目は、自分の大切なパートナーを守ることで、三つ目は、周りの人を守るということです。コロナの時もそうでしたが、例えば自分がワクチンを打たなくても、クラスのみんなが打っていたら自分もかかりにくいというのは、なんとなく想像ができるかな。
男性のワクチン接種は無料ではないのですが、南陽市では3回分の接種料4万8600円が全額補助になっています。これは本当にすごいことなんです。まだまだ全国でも数少ない自治体

ワクチンのお話をしましたが、誤解してほしくないのは、ワクチンを打ちましょうということをお伝えにきたわけではありません。大事なのはワクチンを打つか打たないか、自分の健康をどうやって守るのか、を自分で考えて欲しいということなんです。ですので、ワクチンのメリット、デメリットを比較して、打つか打たないかを考えてみてください。
そして、自分の中で終わらせず、今日学んだことを友達や親御さんと一緒に話してもらえたらすごく嬉しいんです。知らないまま後悔しないで、子宮頸がんを過去のものにするために、よろしくお祈りします。

体調不良とワクチンには因果関係がない

知らないまま後悔しないで

2035年、あと10年ちょっとで新規の子宮頸がん患者の撲滅が予測されています。私はこの情報にすごくびっくりしました。なぜかという、がんというのは、2人に1人がなっていて、4人に1人が亡くなっている怖い病気じゃないですか。できたらなりたくないなって思うんですけど、そんながんでも予防できて、さらに撲滅まで見通されていることにすごくびっくりして。このことをお医者さんだけが知っているのではなくて、もっと若い人や、私の友達に伝えていきたいなと思ってこの活動を始めました。

徐々に増えて15~20%位で。一方で、撲滅できるというわ

日本では、2013年にみんなが無料でワクチンを受けられるようになって、その当時の小学校六年生から高校一年生の女の子達は大体70%の人が打っていたんです。それがなぜ下がってしまったかという、その時に、ワクチンを打った後に歩けなくなってしまうとか、計算力が落ちてしまったというようなニュースが流れて不安が煽られてしまい、このような状況に

海外も国内も様々な研究がなされていきますが、実際には、ワクチンを打った人も打っていない人も同じだけそういう症状が出てるので、ワクチンのせいであるという証明はされていないんです。メディアで報道されたいくつかの症状は、関係があるという証明はされていないということになり。つまり、

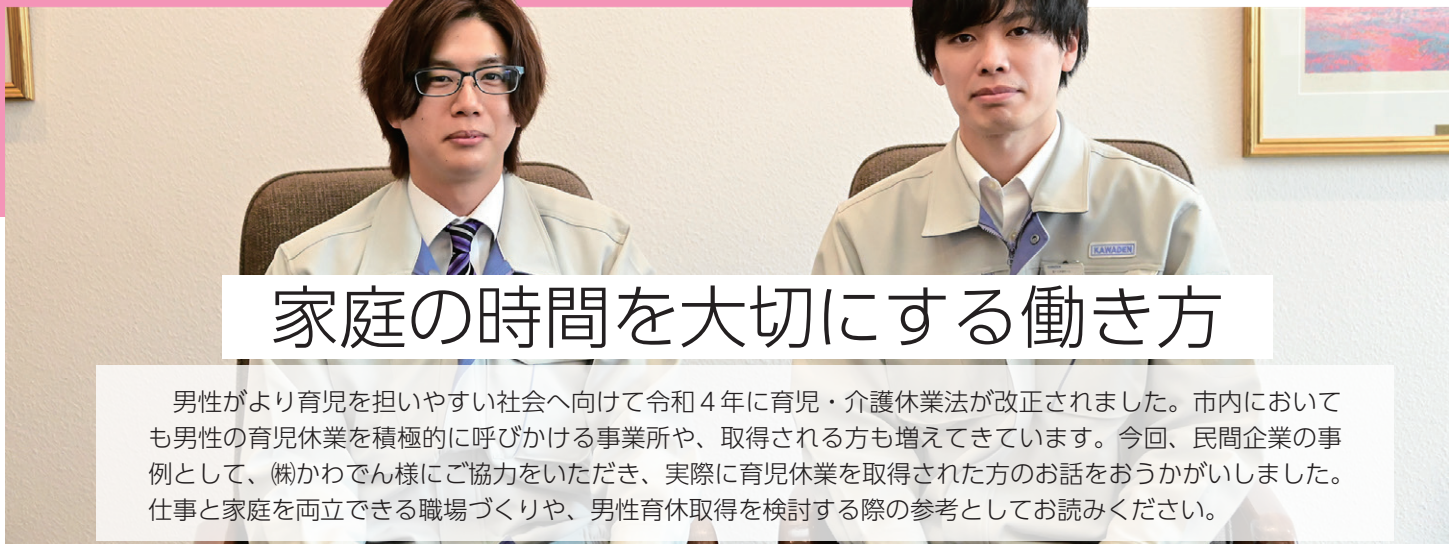
保護者の方には、お子さんの健康を守るために、医学的に正しい情報を知っていただきたいです。ネット上では様々な情報がありますし、周囲に接種した人がいない場合は特に、接種を迷われるのは当然かと思っています。ワクチン接種で、子宮頸がん発症率を約90%減少させること、無料で接種するためには期限があるということも踏まえて、是非ご家族で話し合ってください。

実際に日本でどれぐらいワクチンが接種されているのかとい

なっており、このように状況に

体調不良とワクチンには因果関係

保護者の方には、お子さんの健康を守るために、医学的に正しい情報を知っていただきたいです。ネット上では様々な情報がありますし、周囲に接種した人がいない場合は特に、接種を迷われるのは当然かと思っています。ワクチン接種で、子宮頸がん発症率を約90%減少させること、無料で接種するためには期限があるということも踏まえて、是非ご家族で話し合ってください。



家庭の時間を大切にする働き方

男性がより育児を担いやすい社会へ向けて令和4年に育児・介護休業法が改正されました。市内においても男性の育児休業を積極的に呼びかける事業所や、取得される方も増えてきています。今回、民間企業の事例として、(株)かわでん様にご協力をいただき、実際に育児休業を取得された方のお話をおうかがいしました。仕事と家庭を両立できる職場づくりや、男性育休取得を検討する際の参考としてお読みください。



(株)かわでん
第一検査チーム
長谷 康弘さん
育休取得期間
1人目で2週間、
2人目で2か月取得

Q. 育休を取得したきっかけを教えてください

竹田さん (以下、竹) 社会的に育休が推奨され始めたこともあって、チームの方々からも「とってみたら」と声がけいただいて取ることにしました。妻が里帰りをしなかったこともあり、1人目ってということもあって2人で育児をやってみようかなと。

長谷さん (以下、長) 1人目の時は育休の予定はなかったのですが、家族とも相談して、妻にゆっくりしてもらおうと、年始休暇に合わせて取らせていただきました。チーム内でも希望通りに育休を調整してくれたのでありがたかったです。2人目は、1人目で取得したこともあって取りました。1人目の時は、年末年始で家族の助けもあったのですが、2人目の時はしっかり育児に参加してみようと思いに育休をいただきました。

※【参考】令和5年度の(株)かわでん山形工場の男性育休取得率は6割(5/8人)。

Q. 取得してみたの感想を教えてください

男性育休のポイント

- ・パパの育休取得で、ママだけでなく家族みんなが安心！
- ・育休取得も職場復帰も、職場の声がけで気持ちが前向きに！
- ・仕事へのモチベーションUPと効率化の促進！



(株)かわでん
第一工作図チーム
竹田 豪史さん
育休取得期間
1人目で2週間取得

竹 やはり1人での育児はすごく大変ということを感じました。1人目でお互いわからないことばかりだったので、助け合いながらできてすごい良い経験になったなと思います。お互いの両親にも安心してもらったのかなと思います。

長 2番目の時に、私が離乳食を作ったんですが、上の子がやんちゃな時期に入っていたので、離乳食のことを考えて、上の子の面倒をみるのは本当に大変でした。そのことを実感できて良かったですし、妻への感謝の気持ちが強くなりましたね。妻からは上の子が毎日退屈せずに遊ぶことができてよかったと言ってもらっています。

Q. 復帰後、仕事に対する気持ちの変化はありましたか？

竹 2週間毎日子供を見ていたので、子供の顔を見る時間が減ったっていうのが、ちょっと不思議な感覚でした。それもあって、しっかり仕事を進めて、早く帰って子供と遊べるようにという感覚は今もありますね。

長 私は結構長めに取得したので、復帰当初は結構フワフワした気持ちで。でもいざ来てみると、みんなに「じゃあこれから頼むな！」っていう感じで声がけいただいて、新しい気持ちで仕事に入れました。後はやっぱり竹田さんと一緒に、仕事を効率よく進めて、早く帰れるようにしたいっていう気持ちは強くなりました。

Q. 男性育休の取得を検討している方へメッセージをお願いします

竹 育休をとってみて、自分自身すごいいい経験だったなって思いましたので、仕事の状況だったり色々あるとは思いますが、取れるのであればぜひ取ってみてもらえれば。育児をしっかり経験してみるのはすごい良いと思います。

長 絶対にとった方がいいと思いますね。子育ての大変さを肌で感じる事ができますし。怖がらずに自分から声を上げて取ってほしいなって思います。



(株)かわでん
経営管理本部総務部
次長 皆川 佑太さん

2人とも仕事に対するモチベーションも上がっていますし、仕事もしっかりとこなしてもらっています。従業員を支えている家庭を大事にすることが大切で、家庭円満であることが、仕事の頑張りにつながっていると感じています。

須藤克三賞

第37回須藤克三賞が行われ、市内小中学生の応募
226作品の中から、次の方が受賞しました。(敬称略)

◆学校教育課学事係 (☎4018453)

読書感想文

小学校低学年の部

● 最優秀

奥村 一叶 (漆山小1年)

「こころがあつてよかつたな」

● 優秀

鈴木 楓麻 (中川小2年)

佐藤 孝亮 (宮内小2年)

山口 夏葵 (宮内小2年)

小学校高学年の部

● 最優秀

岡崎 達也 (赤湯小6年)

「神の子たちを読んで」

● 優秀

漆山 ゆう (沖郷小5年)

加藤愛結花 (宮内小6年)

尾形 亮介 (漆山小4年)

中学校の部

● 最優秀

宮野 脩吾 (赤湯中3年)

「全ての繋がりを大切に」

● 優秀

殿岡 采音 (沖郷中2年)

大沼 幸愛 (赤湯中1年)

創作童話

小学校低学年の部

● 最優秀

板垣 綾瞳 (宮内小2年)

「三羽のうさぎ」

● 優秀

嶋貫 瑛太 (沖郷小2年)

小田希乃花 (沖郷小3年)

小原 緑 (宮内小2年)

小学校高学年の部

● 最優秀

殿岡 直橙 (荻小4年)

「満月の正体」

● 優秀

白田 暖乃 (沖郷小6年)

大沼 結月 (中川小6年)

高橋 咲翔 (漆山小5年)

中学校の部

● 最優秀

高橋 幸花 (宮内中3年)

「ある冬の詩」
ものがたり

● 優秀

長谷部亜美 (沖郷中1年)

飯田 日翔 (赤湯中2年)

鈴木 初音 (宮内中1年)

第37回 須藤克三賞表彰式



1月25日(木)、市役所で表彰式が行われ、最優秀受賞者に表彰状などが手渡されました

作文

小学校低学年の部

● 最優秀

渡部 奏和 (宮内小2年)

「ひいおばあちゃんのいぼん」

● 優秀

坂野 桔平 (赤湯小3年)

佐藤 旬 (荻小2年)

高橋 凜大 (漆山小1年)

小学校高学年の部

● 最優秀

佐藤陽菜子 (宮内小5年)

「つなぐれ、私の想い」

● 優秀

武田 莉奈 (中川小6年)

佐々木ほのみ (宮内小5年)

渡部 蒼 (宮内小6年)

中学校の部

● 最優秀

松浦 悠真 (宮内中3年)

「叶えられなかった夢」

● 優秀

石崎 奏音 (赤湯中3年)

秋保 心音 (宮内中3年)

井上 結捺 (宮内中3年)

詩

小学校低学年の部

● 最優秀

鈴木 海那 (荻小2年)

「たねパワー」

● 優秀

小関 日葵 (沖郷小1年)

外山 嘉輝 (赤湯小1年)

鈴木 美苑 (宮内小1年)

小学校高学年の部

● 最優秀

鏡 恋音 (中川小5年)

「グラウンドから見る中川小」

● 優秀

田中 伯 (沖郷小4年)

神棒 晟 (赤湯小6年)

狩野 律葵 (宮内小6年)

中学校の部

● 最優秀

半田妃良莉 (宮内中2年)

「緊張と感情」

● 優秀

泉澤 玖美 (沖郷中1年)

遠藤 瑠偉 (赤湯中3年)

藪田 咲羽 (宮内中1年)

学校賞

宮内小学校、宮内中学校

須藤克三賞について
宮内町(現南陽市)生まれの郷土文学者、須藤克三先生のご功績をたたえ、市制施行20周年記念事業として昭和62年に創設されました。



※最優秀を受賞した12作品は、次年度の市報なんようで順次紹介します。



市報電子版では、写真等をカラーで掲載しています。
市ホームページ(左記QR)からご覧ください。

2/1 「書かない窓口」がスタート
場 市役所市民課窓口



市民課窓口で、「書かない窓口」サービスがスタートしました。異動届や証明書の申請など、これまで手書き申請だった手続きが、職員による内容の聞き取りと電子ペンによる署名や最低限の記入のみで済むようになります。詳しくはHPをご覧ください▶

2/2 「おきタク」検証・調査事業
結果報告会 場 シェルターなんようホール



沖郷地区で運行している地域公共交通「おきタク」に関する検証調査事業の報告会が開催されました。調査事業に協力いただいた福島大学の吉田樹准教授と学生13人が沖郷地区の関係者らに検証結果を報告するとともに、今後に向けた提言を発表しました。

2/4 たくさんのボードゲームにワクワク！
冬のわくわく大作戦！ 場 宮内公民館



雪像づくりイベントの代替事業として、宮内子供会育成会が初めて開いたもので、親子ら約150人が参加し、約70種類のボードゲームを楽しみました。宮内中学校の生徒による綿菓子や玉コンのふるまいも用意され、参加者は初めてふれるゲームの数々に歓声を上げて楽しんでいました。

2/2 おにはそと、ふくはうち！
元気に豆まき 場 赤湯幼稚園



2月2日(金)、赤湯幼稚園で「豆まき」が行われました。子どもたちが鬼のお面をつけて節分を楽しんでいると、突然外から、大きな赤鬼と青鬼が登場！泣きそうになりながらも、一生懸命「おには～そと！」と豆をぶつけて鬼を追い払っていました。

2/3 書道パフォーマンス発表会
きらきら EKUBO キッズ 場 赤湯公民館



全6回事業の最終回で、会員やボランティアなど32名が参加。保護者やスタッフが見守る中、班ごとに音楽に合わせて堂々としたパフォーマンスを披露。最後に完成した作品が掲げられ、大きな拍手が送られると、会員たちも満足そうな表情を浮かべていました。

2/9 東の麓酒造が「3つ星蔵」にランクイン
世界酒蔵ランキングで25位 場 市役所



世界酒蔵ランキングは、1,000社以上の酒蔵が様々なコンテストに出品したお酒を点数化し、ランキングしたもので、東の麓酒造は県内2番目となります。新藤栄一常務は「全国新酒鑑評会で金賞をとることを目標に、蔵人たちが一丸となって頑張ってきた結果」と話されました。

2/3 第18回なんよう雪灯かりまつり
幻想の雰囲気を楽しむ 場 市内各所



烏帽子山公園をメイン会場に、赤湯公民館や沖郷公民館、宮内しんまち通りなど市内8ヶ所で一斉に雪灯かりが点灯されました。雪が少ない中での開催となりましたが、子どもたちが絵を描いたランタンや南陽産ワインの瓶を再利用した光のタワーなど、創意工夫が凝らされた雪灯かりに、訪れた人たちも幻想的な雰囲気を楽しんでいました。

地域おこし協力隊 活動日記

南陽市の地域おこし協力隊が取り組む日々の活動を紹介します。



協力隊フェイスブック▶

◆4月にカフェオープンします！
遠藤 友紀さん(米沢市出身)

4月のカフェオープンに向けて、着々と工事が進んでいます！どなたでも入りやすいよう、白を基調としたシンプルな外観にしました。



金山は景観がとてもいいので、カフェでくつろぎながら四季折々の景色を楽しんでいただきたいと思い、大きな窓を取り付けました。店内にはスイーツのショーケースほか、雑貨や焼き菓子を販売する物販スペースも設置する予定です。

オープンの準備が進む中、カフェで提供するメニューには、南陽市産の食材を使用したタルトなどのスイーツはもちろん、自家焙煎のコーヒー、フルーツティーにも力を入れて準備をしています！材料にこだわり、甘さ控えめで体にやさしい、ここでしか味わえないものを提供したいと思います。カフェタ

地域おこし協力隊とは？

都市から地方に生活の拠点を移した方を自治体が「地域おこし協力隊員」として委嘱し、様々な「地域協力活動」を行いながら地域への定住・定着を図る取り組みです。

イムだけでなく、ランチタイムも楽しんでいただけるよう、パスタなどの提供も検討しています。



くまきち農園

また、カフェ前のスペースを利用したイベントやスイーツ教室、ワークショップの開催なども考えており、地域の交流の場となれば嬉しいです。

地域の方から観光でいらっしゃる方まで、居心地の良い空間となるようたくさんのこだわりを詰め込みました！ぜひお越しいただければ幸いです。



ティーセット

オープンに向けて情報発信していきますので、インスタグラム(@kumakichi_farm)のチェックもよろしく願います！

妊娠から出産、子育てまでをサポート！

なんよう子育てアプリ

南陽市では、お子さんの成長記録や予防接種スケジュールなどをまとめて管理できる「なんよう子育てアプリ」を導入しています。「母子健康手帳機能」と「子育て支援機能」を組み合わせた、便利な子育て支援アプリです。是非ご活用ください。

🔍 なんよう子育てアプリでできること



🌸 医療機関の検索

お住いの地区や診療科、予防接種の種類など条件を指定して検索することができます。

🌸 妊婦健診や乳幼児健診の記録

妊婦健診や乳幼児健診の記録ができます。家族と一緒に結果を確認することも可能。

🌸 子育て情報の配信

プッシュ通知やメールで、月齢・年齢に合わせた予防接種や乳幼児健診、子育てイベントなどの情報を受け取ることができます。

🌸 身体発育曲線

お子さんの身長・体重・頭囲を入力すると、自動でグラフ化します。

🌸 オンライン予約

イベントや子育て相談のオンライン予約ができます。

🌸 予防接種や乳幼児健診のスケジュール管理

生年月日を登録すると、自動で予防接種や乳幼児健診のスケジュールが組まれます。事前に通知を受け取ることもできます。

🌸 成長の記録

お子さんの成長を記録でき、写真も登録することができます。

なんよう子育てアプリのダウンロードはカンタン＆無料で登録できます▼



パソコン・スマホどちらからもご利用いただけます。
[なんよう子育てアプリ](https://nanyo.city-hc.jp/) 検索 <https://nanyo.city-hc.jp/>



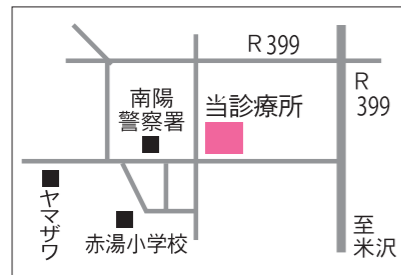
◆問合せ・申込先 すこやか子育て課すこやか係 (☎40-1691)

※掲載内容は2月22日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問い合わせください。

南陽東置賜休日診療所

☎40-3456

- 4月の診療日 7(日)、14(日)、21(日)、28(日)、29(月)
- 受付時間 8時45分～11時45分、13時～16時30分
- 診療科目 主に内科・小児科
- 持ち物 保険証(必ず)、お薬手帳(お持ちの方)



※咳・熱等の症状のある方、外科希望の方、小学生未満の方は事前にお電話ください。
 ※携帯電話をお持ちの方は持参ください。
 ※当番医師の判断で公立置賜総合病院等へ案内する場合があります。

担当医師などはHPをご覧ください▶



両親学級

- 日時 4月25日(木)13時10分～16時(受付は13時から)
- 場所 健康長寿センター
- 内容 ▷妊娠・出産・育児・栄養について
▷お風呂の入れ方
- 対象 妊娠届出後の妊婦とその夫
- 持ち物 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、筆記用具
- 申込締切 4月22日(月)
- 定員 先着5組程度

はぐっとBaby教室

- 日時 4月12日(金)10時～11時30分(受付は9時40分から)
- 場所 シェルターなんようホール
- 内容 ▷ふれあい遊び▷親子体操▷ベビーマッサージ
- 対象 令和5年7・8・9月生の子どもとその母親
- 持ち物 母子健康手帳、バスタオル、ガーゼハンカチ、水分補給用の飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
- 申込締切 4月10日(水)

すこやか子育て課では、LINEによる子育て相談をお受けしておりましたが、ご利用状況を鑑みサービスを終了させていただきます。今後は電話相談やメール相談をご利用いただきますようお願いいたします。また、南陽市では子育てアプリで情報を発信しています。是非「なんよう子育てアプリ」をご活用ください▶

相談 乳幼児健康相談
 4/23(火)10時～11時
 にこにこキッズ (☎50-3050)

乳幼児健診 対象者には別途案内を送付します。前回受診しなかった方も対象です。

健診名	場所	日時	対象者
3～4か月児健康診査	シェルターなんようホール	4/5(金)午後	令和5年12月生
1歳児健康相談		4/9(火)午前	令和5年3・4月生
1歳6か月児健康診査		4/18(木)午後	令和4年9月生
2歳児歯っぴー教室		4/16(火)午前	令和3年9月生 令和4年3月生
3歳児健康診査		4/24(水)午後	令和2年9月生

予防接種 3月の予防接種開始対象者
 ※誕生日以降に接種してください。
 ■ 持ち物 予診票、母子健康手帳

予防接種	開始対象者	標準的な接種期間
ロタウイルス*	令和6年1月生	1価 生後2か月～4か月未満
		5価 生後2か月～5か月未満
B型肝炎		生後2か月～9か月未満
Hib		生後2か月～7か月未満
小児用肺炎球菌	令和5年10月生	生後2か月～7か月未満
四種混合		生後2か月～12か月未満
BCG	令和5年10月生	生後5か月～8か月未満
麻しん風しん第1期	令和5年3月生	1歳～2歳未満
水痘		1歳～1歳3か月未満
日本脳炎第1期	令和3年3月生	3歳～4歳未満

※どちらか一方を選択して接種してください。



◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は2月22日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問い合わせください。

「南陽市プラットフォーム」をご存知ですか？

学校や仕事に不安を抱える方の相談を受け、連携して対応します

「学校や仕事に行けない」「人との関わりが苦手」など、ひきこもり、孤立傾向にあり悩みや生きづらさを抱えている方やご家族を対象に、関係機関が連携し包括的な支援を行う「南陽市プラットフォーム」を設置しています。まずはお気軽にご相談ください。

機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先	機関・事業所名	事業、相談内容、連絡先
NPO法人With優 (置賜若者サポートステーション)	ひきこもりや就労に関する相談、学習支援等 ☎33-9137 ☐share_love_future@yahoo.co.jp	南陽市生活自立支援センター (社会福祉協議会内)	ひきこもりや経済的不安、就労に関する事等 ☎40-8061
NPO法人から・ころセンター	生活すること等に困難を抱えている方の相談・支援 ☎21-6436 ☐info@npo-karakoro.jp	教育委員会 学校教育課	不登校や特別支援学級・学校への進路に関する事等 ◆指導係 ☎40-8454 不登校に関する事等 ◆教育相談室「クオーレ」 ☎43-6919
NPO法人置賜ひまわり会みんなの居場所「にじ」	小中学生から高齢者の居場所の提供 ☎27-8788 ☐ibasyoniji@gmail.com	福祉課発達支援室	心身の発育・発達に関する事等 ☎40-8214
訪問看護ステーション心意気 (南陽サテライト)	訪問看護等(精神科訪問看護も実施しています) ☎27-8251 ☐kokoroiki.nanyo@gmail.com	すこやか子育て課	不登校に関する事等 ◆子ども家庭係児童相談室 ☎40-1689 心身の発育・発達に関する事等 ◆すこやか係 ☎40-1691
若者の居場所 こころいき	困難を抱える若者への居場所の提供 ☎080-3336-8251 ☐ibasyo.kokoroiki@gmail.com	福祉事務所(福祉課生活福祉係)	ひきこもりや経済的不安、就労に関する事等 ☎40-1643
ハローワーク米沢	就労(一般・障がい者)に関する相談等 ☎22-8155		

通所型サービスC事業(短期集中運動機能向上)

- 参加料 1回400円 ■回数 週1回3か月 生活状況や心身の状態確認を行った後、開始となります。
- 【ほなみ楽々筋力教室】 【筋力アップ教室】 接骨師会健康サポート事業所
- 日時 原則毎週日曜日10時～11時30分 ■日時 事業所により異なる(週1回3か月)13時～14時
- 場所 ほなみ荘(☎47-6000) ◆地域包括支援センター(☎40-1646)

地域包括支援センター 4月の介護予防教室 (65歳以上対象)

はつらつくらぶ ◆社会福祉協議会(☎43-5888)	健康ヨガ教室	趣味のいきがい教室 ◆太陽の里ふたば(☎59-4333)
ゆったりくらぶ	毎週火曜日 9時30分～10時30分、 10時45分～11時45分 沖郷公民館(防災センター)	①3(水)10時～11時 介護予防体操 ②16(火)13時～14時 元気運動 ③24(水)10時～11時 フラワーデザイン ■場所 市民体育館 ■持ち物 ①②飲み物③水切りばさみ
4(木)・18(木) 13時30分～16時 赤湯温泉湯こっと(入浴希望の方は、入浴料300円)	13時15分～14時15分、 14時30分～15時30分 健康長寿センター	わくわく健康教室 ◆接骨師会健康サポート事業所(☎40-2776)
転倒防止体操(やじろべえ)	■参加料 1,000円/月 ※各教室とも人数制限あり。	漆山公民館 22(月)13時～14時 中川公民館 9(火)13時～14時
1(月)・15(月) 12時40分～14時 健康長寿センター		活き活き貯筋教室 ◆嵐田接骨院(☎43-4812)
11(木)・25(木) 12時40分～14時 沖郷公民館(防災センター)		◆太子堂鍼灸整骨院(☎49-7531)
(11) ほなみ荘 6.3.1		毎週火曜日・金曜日 13時～14時

市民の健康づくりを応援する
「健康なよう21(第2次)」から

健康づくり発信局

◆すこやか子育て課すこやか係
(☎40-1691)

こころの健康

こころの健康とは、いきいきと自分らしく生きること、個人の性格や能力の他に、身体状況、社会経済状況など、多くの要因が影響し、なかでも、身体の状態と“こころ”は互いに強く関係しています。また、こころの健康は「生活の質」に大きく影響します。

こころの健康を保つためのセルフケア

- (1) 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食生活を心がける



- (2) 自分自身のストレスの状態を理解する
- (3) リラックスできるようになる
- (4) ものごとを現実的で柔軟にとらえる
- (5) 自分の感情や考えを上手に表現する
- (6) 時間を有効に使ってゆとりをもつ
- (7) 趣味や旅行などで気分転換をはかる
- (8) 心身の疲労回復や鋭気を養うための休養をとる

こころの病気への早期対応

現代のストレス社会で、多くの人がかかる可能性を持つ病気が「うつ病」です。感情、意欲、思考、身体のさまざまな面に症状が現われます。

♡こころのチェック

- 憂うつな気分や意欲の低下
- 強い不安感
- なかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- 食欲がなく体重の減少がみられる
- 全身倦怠感や頭痛・腹痛、下痢や便秘が続く

↑上記のような気になる症状があり、長引く、また悪化する場合は、早めに受診ください。

ご用心!暮らしのトラブル

賃貸住宅の契約・退去トラブルに注意

かしこい消費者

3月は引っ越しシーズンです/
新生活を迎えるにあたり、賃貸住宅を契約または退去する場合は、トラブルにならないよう注意しましょう。

【事例】2年間住んだ築30年のアパートを退去した。壁や床は汚しておらず、入居時すでに壁のクロスはつぎはぎだらけだったが、壁クロス張替え代や床工事代など高額な原状回復費用を管理会社から請求された。

■トラブルに遭わないために

◎契約時: 契約書の記載内容や賃貸物件の現状をよく確認する

禁止事項、修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項のほか、「ルームクリーニング費用は全額借主負担」といった特約がないか確認しましょう。また、入居前にできる限り貸主と一緒に部屋の状態を確認し、傷や汚れがあった場合は写真を撮ったりして記録に残しましょう。

◎入居中: 入居中のトラブルは貸主側にすぐ相談する
借主が貸主側に無断で修繕を行うと、その内容や金額について貸主側とトラブルになることがあるので注意が必要です。

◎退去時: 精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める

【事例】のように、納得できない費用を請求された場合には、国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に貸主側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。

「おかしいな」と感じたらご相談ください
消費者ホットライン(☎188)
市民課生活係(市役所1階②窓口)

南陽市消費者の会 ◆市民課生活係(☎40-8255)

3月24日(日)は南陽市議会議員選挙の投票日です

この選挙は、私たち市民の代表を選ぶ最も身近な選挙です。
有権者としての責任と自覚をもって、あなたの一票を大切に投票しましょう。
◆選挙管理委員会事務局(☎40-8536)



告示日・投票日

- 告示日 3月17日(日)
- 投票日 3月24日(日) 7時～20時

投票できる人は

投票できる方は、次の要件をいずれも満たし、選挙人名簿に登録されている人です。

- ▷3月24日現在で満18歳以上の人(平成18年3月25日以前に生まれた人)
- ▷令和5年12月16日まで市内に転入届をして引き続き住所のある人

転出予定の人は

転出(市外へ引っ越し)した人は、選挙権がなくなります。ただし、期日前投票をした後に転出した場合は、その投票は有効となります。

市内転居する人は

3月1日以降に市内転居した方は、投票日当日は転居前の投票所で投票することになります。なお、入場券をご確認ください。

投票所入場券を郵送します

入場券は、圧着はがき1枚に世帯員4人までが印刷されています(世帯5人以上の場合、はがきは複数枚郵送されます)。圧着はがきの表面左下からはがして開き、本人部分を切り離して投票所にお持ちください。

入場券は、選挙告示後速やかに郵送いたしますが、何らかの事情で入場券が届かない場合や紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票ができます。投票所で申し出てください。

なお、無投票の場合、入場券は郵送いたしません。

期日前投票

選挙当日、仕事や旅行等により投票所に行けない方は、早めに期日前投票をしましょう。

※受付で選挙人名簿を確認したうえで「宣誓書」に署名をいただきます。

※入場券が届く前でも期日前投票をすることができます。その場合は、本人確認のできる書類をお持ちいただくことよりスムーズです。

【南陽市役所の期日前投票所】

- 期間 3月18日(月)～3月23日(土)の6日間
- 時間 8時30分～20時
- 場所 市役所4階401・402会議室

【ヤマザワ南陽店、ヤマザワ宮内店の期日前投票所】

- 期間 3月21日(木)～3月23日(土)の3日間
- 時間 9時30分～20時

不在者投票

▷病院などでの不在者投票

県選挙管理委員会が指定した病院や施設に入院・入所中の方は、それぞれの病院や施設で不在者投票ができます。施設に申し出てください。

▷滞在先での不在者投票

仕事や旅行等により、選挙期間中に南陽市にいない場合、滞在先の市区町村の選挙管理委員会では不在者投票を行うことができます。希望する方は、南陽市選挙管理委員会に投票用紙の請求手続きをした後、投票用紙を滞在先へ郵送することになります。お早めに申請ください。

※投票用紙の請求に必要な「不在者投票宣誓書兼請求書」の様式は、市ホームページから入手できます。ダウンロードの上、印刷して使用ください。

※マイナポータルからも申請できます。

▷代理投票制度

投票用紙に文字を記入できない方のための制度です。投票所事務従事者の中から補助者2名を定め、その1人が本人(選挙人)の指示に従って投票用紙に代筆し、もう1人が指示どおりか確認します。投票所の受付にお申し出ください。

▷郵便での不在者投票

重度の身体障害者(身体障害者手帳をお持ちの方)か、要介護5の認定を受けている方で、特に歩行困難な方は自宅では不在者投票をすることができます。選管の証明書が必要となりますので、該当の基準や、手続きの詳細は早めにお問い合わせください。

選挙公報

候補者の氏名や政見などを記載した選挙公報は、3月19日(火)発行、地区長を通じて各世帯に配布します。なお、無投票の場合、選挙公報は発行しません。

投票所の変更について

第5投票所(桜木町1～4区)の投票所が「桜木町公民館」から「沖郷体育館」へと変更になりますので、対象地区にお住まいの方はご注意ください。

投票の有無は、3月17日(日)(告示日)の立候補届出状況によって確定します。市ホームページに掲載します。



エスディージーズ SDGsの実現への貢献と

次世代へ継承するに ふさわしい森林へ

◆農林課林務係(☎40-8320)

【山形県みどり豊かな森林環境づくり推進事業交付金】

山形の緑豊かな自然を守るため「やまがた緑環境税」を活用し、県から市町村に交付されます。市ではこの交付金を活用し、全ての年代の方が参加できる「森づくり活動」を推進しています。



農業*林業:市農業祭「森林・林業ブース(展示体験コーナー)」の開催

「森と友に」森づくり活性化事業

6月17日(土)と9月23日(土)、11月18日(土)にJ A山形おきたま南陽愛菜館前広場(宮内地内)を会場に市農業祭が開催され、「木に触れる、木を学ぶ 木育体験コーナー」として林業ブースを設置しました。林業への興味関心を高めること、また、森林学習等を通して自然環境保全の重要性を周知し、人と森との関わりを学習していただくことを目的とした事業です。森林整備の仕組みや企業の取り組み、森林づくりの重要性や木材の良さを学びました。



【6/17(土)さくらんぼまつり】①木育(もくロックキーホルダー作り)、②③森林環境学習:炭焼き体験【9/23(土)大粒ぶどうまつり】④⑤木工クラフト体験、⑥会場【11/18(土)秋の収穫感謝祭】⑦木育(Dopasアート)、⑧木製玩具(もくロック)

ぬくもりある 木のおもちゃをプレゼント

木材利活用推進事業

木製おもちゃブロック「もくロック」

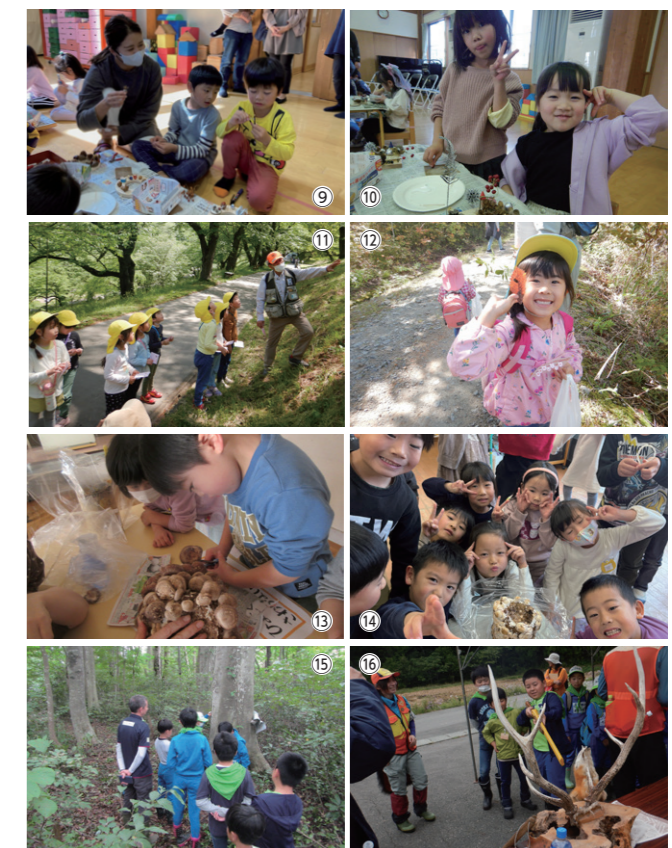
県産材を使用した「バランス積み木」①と端材を使ったSDGsな「多面体積み木」②を市内の保育施設に提供します。



木に森に 自然に触れる木育活動

「森へいこうよ」自然環境学習事業

森林の持つ公益的機能や自然の恵み等について体験を通して学習し、自然環境を大切にする心を養うことを目的に木育活動を行っています。市内の保育施設や学童保育施設等での木工クラフト体験(⑨⑩)・自然あそび体験(⑪⑫)を行いました。また市内保育施設にきのこ栽培キット(⑬⑭)を配布し、生育や収穫等を通しての木(食)育の推進に取り組んでいます。吉野緑の少年団は小国町を会場に開催されたおきたま森の感謝祭2023に参加し、森林体験活動(⑮⑯)を行いました。



森林ボランティア団体を対象とした「松くい虫被害」の予防研修会

里山リカバリー推進事業

11月4日(土)、双松公園で開催。米沢地方森林組合の指導のもと、松の木に予防薬を注入しました。



南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は2月22日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問い合わせください。

お知らせ

危険物取扱者・消防設備士の免状の写真書き換え

危険物取扱者及び消防設備士免状の写真は、10年に1回写真の書換えが必要となります。免状にある顔写真は、10年以内に撮影されたものでなければなりません。

免状が交付されてから10年が経過する前に、写真の書換えの申請をしてください。

申請書の作成が必要ですのでご不明な場合は消防署または（一財）消防試験研究センター山形県支部（☎0236-31-0761）にお問い合わせ願います。

◆南陽消防署（☎43-3500）

農業振興地域整備計画の変更（一般除外等）手続きについて

農用地区域に指定されている農地を転用する場合は、事前に除外手続きが必要です。手続き完了までは6か月程度かかります。その他手続きが必要な場合もあります。お早めにご相談ください。なお、土地改良事業等の工事完了公告後8年を経過していない農地は原則として除外できません。

■申請期限 4月15日(月)

◆農林課農政係（☎40-8309）

烏帽子山公園の桜のせん定枝をお分けします

■期間 3月16日(土)～17日(日)（無くなり次第終了）

■時間 10時～15時

■場所 烏帽子山公園トイレ西側

※申込不要。持ち帰り自由。

※指定場所・指定期間以外からの持ち出しはご遠慮ください。

※作業の妨げになるので、作業場所には近寄らないでください。

◆建設課管理計画係（☎40-8392）

置賜地域消防通信指令センターの共同運用を開始します

置賜広域行政事務組合と西置賜行政組合は、置賜地域消防通信指令センターを共同運用し、令和6年4月より運用を開始します。

共同運用後イメージ

置賜3市5町の119番通報受信を一本化します。

両組合消防本部の管轄地域は変わることなく、消防車や救急車等は管轄消防署から出動します。

消防通信指令センター共同運用により災害情報が共有され、相互応援体制が強化されます。

ご不明な点は、置賜広域行政事務組合消防本部のホームページを参照いただくか下記までお問い合わせください。

◆置賜広域行政事務組合消防本部 通信指令課☎23-6650
ホームページ <https://www.okikou.or.jp/syoubou/>
災害情報テレホンサービス☎050-1808-5191

「赤湯バイパス梨郷交差点」交通規制変更のお知らせ

◆南陽警察署交通課（☎50-0110）

赤湯バイパスの梨郷交差点の開通に伴い、**3月9日(土)以降**、竹原丁字路交差点の信号機が取り外され、**一時停止の交通規制**となります。

梨郷側が一時停止となります

川西方面 R113 宮内方面

止まれ

竹原交差点 規制変更交差点 (信号機から一時停止規制へ)

梨郷交差点 R113 (赤湯バイパス) 止まれ

コンディショニング体験会(先着50人) お申し込みはこちらから▼

コンディショニング教室について、特別講師をお招きし、どなたでも参加できる無料体験会を開催します。ぜひご参加ください！

■講師 川田 真琴氏 (株R-body上級コンディショニングコーチ)

■日時 3月10日(日)13時30分～14時30分

■場所 市民体育館武道場

■持ち物 飲み物、タオル、運動できる服装

◆yamagata.athlete.lab@gmail.com

令和6年3月1日より戸籍制度が変わります ◆市民課市民係（☎40-8254）

戸籍法の一部改正に伴い、3月1日より新制度の運用が始まります。

(1) 戸籍証明書の広域交付が始まります

本籍が市外にある場合でも、市役所に戸籍証明書を請求することができるようになる「広域交付」の運用が始まります。

① 広域交付で請求ができる戸籍証明書の種類 および手数料

- ▷ 戸籍謄本（戸籍全部事項証明書）…1通450円
- ▷ 除籍謄本（除籍全部事項証明書、改製原戸籍謄本）…1通750円

② 請求できる方

広域交付は、ご本人または配偶者、直系親族（子、親、祖父母等）が「窓口」でご請求された場合のみ可能となります。

※委任状による代理請求、郵送請求は広域交付の対象外となります。

(2) 戸籍届出の手続きが変わります

婚姻届や離婚届、転籍届等において、本籍地ではない市区町村の窓口に戸籍の届出を行う場合でも、戸籍届出時の戸籍謄本の添付が原則不要となります。

③ 請求時の本人確認方法

顔写真付き身分証明書（マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、在留カード等）の提示が必ず必要です。健康保険証、年金手帳等の顔写真のない身分証明書では請求できません。

④ 請求時の注意事項

- ▷ 戸籍特定のため、必ず本籍、筆頭者、氏名、生年月日を事前に確認のうえお越しください。特定できない場合は請求できません。
- ▷ 請求される戸籍の内容によっては、本籍地への確認が必要となり、当日中に発行できない場合があります。時間に余裕を持って請求ください。

南陽市における消防活動状況をお知らせします ◆南陽消防署（☎43-3500）

令和5年1月1日から12月31日までの本市における消防活動状況をお知らせいたします。

項目	南陽市の件(人)数	2市2町全体の件(人)数	南陽市の発生割合
火災発生状況	10件	50件	20.0%
救急出動	1,513件	6,937件	21.8%
搬送人員状況	1,447人	6,525人	22.2%
救助出動状況	10件	63件	15.9%
その他の災害別出動状況	41件	204件	20.1%

通信指令119番受信内容状況（一般加入電話通報も含む）

2市2町の119番受信については、救急受信がもっとも多い6,083件で、火災受信は49件となっています。

消防指令センターからのお願い

119番は「緊急専用の番号です」

「今のサイレン何?」「火事はどこですか?」「今日の当番病院はどこですか?」などの問い合わせ等で119番に通報すると、緊急の通報が受信できなくなるおそれがあります。令和5年は10,064件あった119番通報のうち2,109件（約21%）が問い合わせを含むその他の通報でした。

火災等の詳細と当番病院の案内は、**災害情報テレホンサービス（☎050-1808-5191）**でお知らせしています。

救急車の適正利用にご協力を ◆南陽消防署（☎43-3500）

近年救急件数が増加しており、令和5年中の救急件数は過去最多になっています。

また、救急搬送した方のうち、入院の必要がない軽症者を搬送した割合は約40%にのぼります。

急なケガや病気などで救急車を呼ぼうか迷った際には、下記の『山形県救急電話相談』で、救急車を利用した方が良いのかどうかのアドバイスを受けられます。

本当に救急車を必要としている方のもとへ、いち早く駆けつけるためにも、救急車の適正利用についてご理解とご協力をお願いします。

■山形県救急電話相談

相談日時：毎日18時～翌朝8時

- ▷ 小児（15歳未満）の場合 ☎#8000（プッシュ回線、携帯電話）☎023-633-0299（ダイヤル回線、IP電話）
- ▷ 大人の場合 ☎#8500（プッシュ回線、携帯電話）☎023-633-0799（ダイヤル回線、IP電話）

※上記以外の時間帯は、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

◆=問合せ・申込先。

※掲載内容は2月22日時点のものです。情報が変更となる場合がありますので、各主催・担当に直接お問い合わせください。

南陽市役所代表 ☎0238-40-3211

■開庁時間 平日8時30分～17時15分

若者サポート相談 (無料・予約優先)

「対人関係に不安がある」「仕事が続き将来が心配」等のお悩みを公認心理師等に相談してみませんか。

■日時 3月22日(金) 受付13時30分～15時30分

■場所 赤湯公民館

■対象 15歳から概ね30代までの方またはご家族等

◆福祉課発達支援室 (☎40-8214)

労働悩みごと相談会

解雇など労使間トラブルでお悩みの方の相談に対応します。(無料・秘密厳守)

■日時 3月14日(木)13時～14時

■場所 村山総合支庁(山形市)

■申込締切 3月13日(水)正午

◆県労働委員会 (☎023-666-7784)

弁護士によるB型肝炎特措法無料電話相談会

幼少時の集団予防接種等が原因でB型肝炎ウイルスに感染された方は、国から給付金が受け取れる場合があります。弁護士による相談会を開催します。

■期日 3月9日(土)、5月18日(土)

■時間 10時～正午

◆相談電話(通話料は自己負担) 全国B型肝炎訴訟新潟事務所 (☎025-223-1130)

暮らしにアートを 3月のギャラリー

宮内公民館「サロン銀杏」

「南陽鷹の会春季写真展」

◆宮内公民館 (☎47-3112)

公立置賜南陽病院「病院ギャラリー」

「片桐登絵画展」「燦燦会写真展」

◆公立置賜南陽病院(☎47-3000)

えくぼプラザ市民ギャラリー

「きらきら・EKUBOキッズ展示会」

■期間 14日(木)9時～21日(木)17時

■展示時間 9時～17時

◆赤湯公民館(☎43-3466)

こころの悩み相談してみませんか

3月は自殺対策強化月間です。こころの悩みを抱えている方のご相談ください。また、大切な方を自死で亡くされた方の「個別相談」と「集い」を開催しています。詳しくは県精神保健福祉センターHPをご覧ください▶

■相談窓口(相談料無料、通話料有料)

▷こころの健康相談統一ダイヤル (☎0570-064-556)

▷心の健康相談ダイヤル (☎023-631-7060)

■期間 3月1日(金)～7日(木)

■時間 9時～17時(期間以外は、平日の9時～正午、13時～17時)

◆県精神保健福祉センター (☎023-674-0139/ 自死遺族相談も対応)

※県ではLINEで相談できる「こころの健康相談@山形」を行っています▶

※市HPでは、その他の相談窓口も紹介しています。

▼市HPトップから

こころの健康相談 🔍 検索

◆福祉課地域福祉係 (☎40-1639)

若者の居場所こころいき 出張開催

「若者の居場所 こころいき」を出張開催します。美味しいコーヒーや、リラックスハーブティーを用意しています。お気軽にお越しください。

■日時 ①3月7日(木)②3月21日(木) 10時～15時

■場所 ①沖郷公民館 ②赤湯公民館

※詳細は下記をご覧ください。

Instagram ▼ LINE 友達申請 ▼

◆若者の居場所こころいき (☎080-3336-8251)

からだ「見える化」測定会

■日時 4月17日(水)10時～11時30分

■場所 シェルターなんようホール ※参加者の方には別途ご案内します

■対象者 79歳までの方

■定員 40名程度 尿検査は先着20名

■内容 ①血圧測定②味噌汁持参による塩分測定③血管年齢測定④尿検査による1日の推定塩分摂取量測定⑤最新の機械を使った筋力バランス測定⑥体組成測定

※④をご希望の方は事前に尿検査をしていただき、推定塩分摂取量を測定します。(尿検査は自己負担として100円かかります。)

■参加費 尿検査費用100円(希望者のみ)

■申込締切 3月19日(火)

◆すこやか子育て課すこやか係 (☎40-1691)

不登校・ひきこもり等相談会

休日の相談日も設けました。

■日時 3月24日(日)10時～14時

■場所 赤湯公民館

■対象 ひきこもりや不登校の方、またはご家族等

※予約無しでも相談可能ですが、予約の方が優先となります。

◆NPO法人から・ころセンター (☎21-6436、FAX27-1303 info@npo-karakoro.jp)

「借金返済に関する相談窓口」のご案内

返しきれない借金でお困りの方、まずは電話を。(相談料秘密厳守・無料)

■相談専用電話 ☎023-641-5201

■場所 山形市緑町2-15-3(山形工業高校東側)

■受付 月～金(祝日・年末年始除く) 8時30分～正午、13時～16時30分

◆東北財務局山形財務事務所理財課

菊づくり初心者講習会

市の花「菊」を育て、南陽の菊まつりに出品してみませんか。気軽な特殊菊(玉菊・スプレー菊・丁字菊)と本格的な大菊三本立の2コースがあります。

■期間 4月～10月の土曜日等のうち合計9回程度

■時間 ▷特殊菊/10時～11時30分▷大菊/13時30分～15時(初回のみ10時から)

■場所 市役所4階大会議室

■講師 南陽菊花会

■定員 各コース先着30人 ※どちらか一方のみ受講可能。

■受講料 ▷市内在住の方/3,000円 ▷市外在住の方/4,000円

■申込期間 3月1日(金)～25日(月)

◆商工観光課観光ブランド係 (☎40-8295)



▲大菊三本立 ▲スプレー菊

東日本大震災復興祈念事業(米沢会場) 東日本大震災それぞれの13年 あの日、あの時

どなたでもご参加いただけます。

■日時 3月11日(月)11時～18時

■場所 置賜総合文化センター(米沢市)

■内容 献花、黙祷、県警音楽隊演奏、東日本大震災写真展、竹あかりほか

◆置賜総合支庁総務課防災安全室 (☎26-6007)

講座・催し

やまがた被害者支援センター 養成講座(初・中級編)

支援活動を行うための必要な知識・技能について学びます。

■募集人員 10人 (25歳以上の健康な方)

■募集期間 3月15日(金)～5月15日(水)

■研修日程 6月13日(水)～10月10日(木) 全10回 計40回

※原則毎月第2・第4木曜日

■研修時間 10時～15時

■応募方法 下記までご連絡ください。

◆(公社)やまがた被害者支援センター (☎023-642-3571)

慈光園「介護福祉士」実務者研修

働きながら学ぶ「通信課程」です。自宅学習(4月～7月)に取り組みながら、面接授業(6月～12月、計9回60時間)を行います。

■期間 4月1日(月)～12月11日(水)

■場所 ケアハウスウエルフェア 慈光園(長井市)

■対象 「介護福祉士」の国家資格取得を目指す方

■受講料 25,000円～135,000円(他テキスト代)

■定員 先着30人(5人以上参加で開講)

■申込締切 3月15日(金)

◆ケアハウスウエルフェア慈光園 (☎0238-88-5557)

募集

市文化会館 会計年度任用職員

■業務内容 文化会館窓口業務・事務補助(ワード・エクセル含むパソコン操作)

■雇用期間 4月1日から1年間

■募集人員 若干名

■勤務時間 週35時間(休日は休館日による。夜間勤務あり)

■賃金 月額147,800円

■面接予定日 3月16日(土)

■申込方法 市販の履歴書に必要事項を記入し写真を添付して申込(締切日必着・持参可)

■申込先 〒999-2232 南陽市三間通430-2

シェルターなんようホール(市文化会館)

■申込締切 3月9日(土)必着(日中連絡が取れる電話番号を記入願います)

◆市文化会館(☎40-1222)

舞ダンス南陽(社交ダンス) 会員

ダンスで楽しく健康づくりしませんか。初心者歓迎です。

■練習日 月2回(月曜または木曜)

■時間 13時～15時

■場所 市民体育館

■会費 月500円

◆舞ダンス南陽(久納・お問い合わせは17時以降)

(☎080-1655-1994)

リノベーションモニター大募集! ウンノハウス 株式会社 ウンノハウス リノベーション事業部 営業時間/9:00-18:00 定休日/火曜日・水曜日

ごみの出し方

Q&A



ごみ出しに関して、お問い合わせやトラブルの多いものについてお知らせします。

Q なぜごみ袋に記名しなくてはいけないの？

A ごみの排出に自覚と責任を持っていただくためです。無記名で分別が悪い等で残された場合、地区・衛生組合が再分別を行って出し直しするなど大変な迷惑がかかっています。必ず地区名と氏名を記入するようにしてください。

Q 収集車が来る前であればいつでもごみ出しても良いの？

A ごみの種類にかかわらず、当日の朝6時～8時に出してください。収集車の回収時間は、ごみの量、道路状況等により一定しません。

Q パソコンは収集所に出せるの？

A 本体製品状態は、出せません。市が実施する小型家電回収事業をお持ちいただくか、メーカーまでお問い合わせください。

たはパソコン3R推進協会にお問い合わせください。パソコンのパーツについては、市民課環境係にお問い合わせください。

Q ブラウン管テレビは収集所に出せるの？

A 家電リサイクル法対象品目(テレビ、洗濯機、エアコン、冷蔵庫)は収集所には出せません。購入した販売店または市内一般廃棄物収集運搬業者にお問い合わせいただくか、指定引取場所に直接持ち込んでください。

Q よく見られる例は次のとおりです。プラスチック製容器包装とペットボトルが混ざっている

Q プラスチック製容器包装ごみが収集所に残された。何が悪いの？

A これらは同じ指定ゴミ袋を使用しますが、ペットはペットのみ、プラはプラのみで使用してください。なお、レジ袋に入れる等の二重袋もおやめください。紙製の袋や容器をプラと間違えた、梱包用のPPバンドやビニールひも、ハンガーが混ざっていた容器包装には識別マークが付いていますので、これを分別の参考にしてください。



▽汚れたものが混ざっている

カラス等のチューブ類、レトルトパック、汚れたラップなど汚れが落とせないものは注意してください。食器を洗った後の余った洗剤、余り水ですすぐ程度の汚れ落としを想定していますので、これでも落ちそうもないものは始めから可燃ごみに出しても構いません。また、ちよつとした工夫で汚れを落としやすくする必要があります。(マヨネーズ容器などは半分に切ってから、油分の多いものは雑紙等でふき取ってから洗うなど)

Q 充電式電池は収集所に出せるの？

A 「有害・危険ごみ」として出して下さい。

充電式電池や充電式電池を内蔵した小型電子機器は、「有害・危険ごみ」として「任意の透明な袋」に入れて「不燃ごみの日」に収集所に出して下さい。リサイクルマークのある小型充電式電池が使われているので、家電量販店などのリサイクル協力店で、基本的に無料で引き取っています。店内にリサイクルBOXを置いている協力店もあり

油

の流出事故は起こした人の責任です



一般家庭のホームタンクや事業所のタンクから給油する際に油が漏れ、付近の側溝や水路等を通じて河川に流れ込む事故が多発しています。その原因の多くは不注意による人的ミスです。油の流出事故を起こすと、油回収・処理に要した費用は、すべて事故を起こした原因者が負担しなければなりません。対処が遅れるほど河川に流入し、処置も大がかりなものが必要になるため費用も高額になります。油漏れを起こした場合はすぐに左記または南陽消防署(☎43-3500)に通報してください。

事故を起こすと
油の撤去費用 約50万円
負担は、事故を起こした原因者

- 油流出事故を防ぐために
- 給油中はその場を離れない、目を離さない
- 配管の場所に目印を付ける
- 配管やホームタンクの定期点検を怠らない

猫

に関する苦情が増えています



猫の飼育は近所に十分配慮を

- ▽庭、畑、小屋にフンや尿をされた
- ▽畑・花壇を荒らされた
- ▽小屋に住みつかれた
- ▽車にキズを付けられた

という苦情が後を絶ちません。

猫は屋外に出られるようにして飼うことが多いため、自分の猫もどこかで迷惑をかけているかもしれないということを十分認識してください。たとえ、ご近所の方が猫を嫌いだとしても、近所付き合いもあってなかなか本人には伝えられないものです。飼い主は他人の事にも気遣いをしましょう。

猫を飼ううえで心掛け

- ▽できるだけ屋内で飼う
- ▽屋内でエサを与える
- ▽首輪への迷子札などで飼い主が分かるようにする
- ▽繁殖を望まない場合は避妊手術をする
- ▽仔猫が産まれた場合は捨てない。飼えないときには保健所に相談する
- ▽野良猫(飼い主のいない猫)にむやみに餌を与えない

棄

てないで！不法投棄の撲滅に協力を

不法投棄の罰則
5年以下の懲役もしくは
1000万円以下の罰金
またはこの併科
(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)

不法投棄は犯罪であるのはもちろん、元通りの環境に戻すために多くの人出が必要になったり、場合によっては税金が投入されたりしています。このようなことがないように広報活動等を行っています。心ない人によるごみ不法投棄が後を絶ちません。昨年度実施したパトロールと回収作業では、可燃ごみ約1トン、不燃ごみ約0.5トンの不法投棄ごみが回収されました。衛生組合では、今後も不法投棄防止に向けて広報活動やパトロール、回収作業等を実施していきますが、市民のみならずごみの不法投棄を「させない」「許さない」という姿勢で、地域をあげて毅然とした態度で対応しましょう。

不法投棄されたゴミの処分は、投棄者が判明しない場合は土地の所有者、管理者へお願ひすることになります。不法投棄をさせないためにも、みだりに人が立ち入れないように囲いを設けたり、草刈を定期的に行う等、

ます。安全のため、電極にビニールテープなどを貼り、絶縁してから出すようにしてください。充電式の機器は、過度な力が加わると激しく発熱・発火する危険があるため、ごみ処理中の発火トラブルが急増しています。

ごみ収集所は地域のみなさんの財産です。使用できるごみ収集所は各自治会で決められており、清掃などの維持管理も自治会の皆さんによって行われています。清潔に使用するとともに清掃などは協力して行いましょう。ルールを守らないと多くの方に迷惑がかかります。ごみ出しのルールは必ず守りましょう。また、家庭ごみの分け方・出し方(チラシ)、家庭ごみの分別区分(冊子)、市ホームページなどでごみの分別方法を確認しておきましょう。

無料スマホアプリ「モバ支所」によるサービスが終了となります
地区毎のごみカレンダーや分別方法などの確認に便利な無料スマホアプリ「モバ支所」によるサービスが令和6年3月31日をもって終了となります。今後、市ホームページ等の内容を充実することにより、ごみの分別方法の周知を図ってまいりますので、引き続きごみ分別の徹底にご協力くださるようお願いいたします。

家

庭ごみの不法焼却は犯罪です

不法焼却の罰則
5年以下の懲役もしくは
1000万円以下の罰金
またはこの併科
(廃棄物の処理及び清掃に関する法律)

ドラム缶・一斗缶・ブロック囲い、その他不適正な焼却炉で家庭ごみ等の廃棄物を焼却する行為は、一部の例外を除いて、法律により禁止されています。不法焼却は、ダイオキシン類の有害物質を発生させ、甚大な健康被害を招く危険性があるほか、悪臭・煙害・火災などで地域住民の方々に迷惑をかけることもあります。不法焼却や野焼き等を見かけたら、すぐ左記に連絡してください。

通報・連絡先

▽市民課環境係(☎40-8256) ▽南陽警察署(☎50-0110)

南陽市民体育館スポーツ教室

スポーツで
いい汗！
いい顔！
いい仲間！

令和6年度参加者追加募集！


1次申込(抽選)は

3月1日(金)
午前10時から
3月13日(水)まで

抽選結果

3月15日(金)

午後2時に市民体育館ロビーに掲示します。また、南陽市民体育館のホームページにも掲載いたします。(ホームページの更新は3月15日中の更新となります。)結果は各自でご確認をお願いいたします。

ホームページは
こちらから 

当選された方は、開催日時に合わせて市民体育館へお越しください。

お申込み・お問合せ
南陽市民体育館
TEL.0238-49-2600 FAX.0238-49-2610
〒999-2232 南陽市三間通1096番地
■受付時間 9:00~21:00

全ての教室で共通の持ち物
動きやすい服装、タオル、飲み物
会費：2,000円/月

子供向け トランポリン教室

4月2日から 2名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 19:30~20:30
- 場所/サブアリーナ ●対象/3歳~小学生
- 講師/齋藤哲也 ●定員/15名
- 持ち物/靴下着用

多くのスポーツは空中で体を回転・捻ったり、ジャンプしたままボールを捕ったり、投げたり・・・子供の時に空中での身体コントロール能力を養成するのに、トランポリンで空間バランス感覚を楽しく鍛えましょう。




リフレッシュエアロ教室①

4月2日から 3名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 19:00~20:00
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/成田雪華 ●定員/22名
- 持ち物/室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。




リフレッシュエアロ教室②

4月2日から 2名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 20:00~21:00
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/成田雪華 ●定員/22名
- 持ち物/室内用運動シューズ

軽快なリズムの有酸素運動で心身ともにリフレッシュ。日頃の運動不足を解消しながら楽しく体脂肪を減らします。初めての方も楽しく運動ができます。エクササイズ仲間を作り、生活に活力を与えてみませんか。

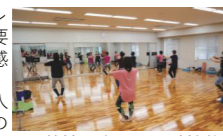


バレトン教室

4月3日から 6名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 15:00~16:00
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/荒木友子 ●定員/24名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合した、新感覚のエクササイズ。3つの要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。



ナイトバレトン教室

4月3日から 6名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 18:40~19:25
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/荒木友子 ●定員/24名
- 持ち物/なし

仕事終わりに参加できるよう、人気のあるバレトン教室を夜にも開催。運動不足の方にお勧めです。





Figure8(フィギアイト)

4月3日から 4名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(水曜日) 19:30~20:15
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/荒木友子 ●定員/24名
- 持ち物/室内用運動シューズ

ラテン系の音楽に合わせて身体を動かし、コア(体幹)を意識しながら楽しむダンスエクササイズです。たくさん汗をかき、美しい身体を手に入れましょう。



リラクソヨガ教室

4月4日から 11名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 10:00~11:30
- 場所/サブアリーナ ●対象/成人
- 講師/嶋貫 梓 ●定員/30名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

運動量少なめのリラクソを促すクラスです。優しいポーズで、心も体も柔軟にします。初心者の方や体が硬い人も楽しめるような、ゆったりとした動きを中心に行いますので、お気軽にご参加ください！



ピラティス教室

4月4日から 16名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 14:30~15:30
- 場所/武道場 ●対象/成人
- 講師/成田雪華 ●定員/50名
- 持ち物/ヨガマット、ミニボール(入会後購入可)

呼吸や体の奥深くにある筋肉を意識しながら、エクササイズを行います。骨盤を安定させて動かすことにより、体の歪みが改善され、疲れや肩こりなどを解消してくれます。続けることで引き締め効果も高まります。



Enjoyエアロ教室

4月4日から 23名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 18:00~19:00
- 場所/サブアリーナ ●対象/成人
- 講師/成田雪華 ●定員/30名
- 持ち物/室内用運動シューズ

お子様同伴でも参加可能です。『子供がいるから...』そんなコトは気にせずにお子様も一緒に思いっきり体を動かしてリフレッシュ♪軽快なリズムの有酸素運動で楽しく脂肪燃焼を促します。



ナイトヨガ教室

4月4日から 23名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 19:15~20:15
- 場所/サブアリーナ ●対象/成人
- 講師/嶋貫 梓 ●定員/50名
- 持ち物/ヨガマット

自律神経を整え、安眠に導きます。やさしめのヨガですので、初心者の方も気軽にご参加ください。



新規 MEGA DANZ®(メガダンス)①

4月4日から 22名募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(木曜日) 19:30~20:30
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/中学生~成人
- 講師/成田雪華 ●定員/22名
- 持ち物/室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。




健康体力向上教室

4月5日から 4名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(金曜日) 10:00~11:30
- 場所/サブアリーナ ●対象/成人
- 講師/平田社大 ●定員/30名
- 持ち物/室内用運動シューズ

さまざまなニュースポーツ(ビーチボールバレー・ファミリーバドミントン・ふらば〜るバレー)などを通して楽しく運動し、体力向上を目指します。



月3回ハワイアンフラ教室

4月12日から 5名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(金曜日) 19:00~20:00
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/高橋美幸 ●定員/25名
- 持ち物/なし

ハワイアンフラは、膝を曲げて中腰の姿勢でステップを踏んで踊ります。その為、下半身の筋力アップや、気持ちのいい音楽で心身ともに癒され神経を活性化させる効果が期待される教室です。



MEGA DANZ®(メガダンス)②

4月6日から 9名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(土曜日) 10:45~11:45
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/中学生~成人
- 講師/成田雪華 ●定員/22名
- 持ち物/室内用運動シューズ

MEGA DANZ®(メガダンス)とは、世界中の様々なジャンルが集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果や音楽に合わせて体を動かす楽しさを体験することができます。



ウィークエンドヨガ教室

4月6日から 3名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(土曜日) 13:30~14:30
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/成田雪華 ●定員/24名
- 持ち物/ヨガマット

週末に気持ちを整えて新しい一週間を迎えましょう。ゆったり、じっくりアサナ(ポーズ)を取り、心と体のメンテナンスを行います。




若返りトレーニング教室

4月1日から 3名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(月曜日) 10:00~11:20
- 場所/トレーニングルーム ●対象/成人(併席30歳未満)
- 講師/TakizawaGym滝澤孝次 ●定員/32名
- 持ち物/室内用運動シューズ

健康運動指導士が正しい筋力トレーニング方法を指導します。健康な方が若返りを目指す教室です。




バランスアップヨガ教室

4月2日から 17名程度募集

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 10:00~11:30
- 場所/武道場 ●対象/成人
- 講師/国際ヨガ協会所属講師 ●定員/40名
- 持ち物/ヨガマットまたはバスタオル

呼吸法を取り入れた心と体にやさしいヨガです。自分の体と対話しながら不足している筋力をつけ、いつまでもいきいきと動ける体づくりを目指します。



バランスボール教室

4月2日から 満員のため募集なし

- 期間/通年
- 時間/毎週(火曜日) 10:00~11:30
- 場所/エアロビクスフロア ●対象/成人
- 講師/佐藤はるみ ●定員/20名
- 持ち物/ヨガマット

バランスボールを使い日常生活において、こり固まった体をほぐします。体の奥にある筋肉を鍛え、肩こりや腰痛の解消、シェイプアップにも効果があります。

